

幸せは”今ここ”にしかない。

それに気づく Beingを作る

mindfulness

水曜夜4回コース

# 第12期ビジネスパーソンのための マインドフルネス・ワークショップ

2019年7/31 スタート全4回（水曜日）19:00～21:30

日程：2019年 7月31日、8月14日、8月28日、9月11日 隔週水曜日

会場：フューチャーファシリテーションカフェ（大阪市西区西本町1-8-2）

参加費：21,000円

定員：10名

ビジネス環境の激しい変化と価値観の多様化の中で、「成果主義」や「複雑に絡みあう人間関係」など、常に多くのことを求められて、とても高いストレスにさらされています。ストレスから、体や心を痛めて会社を休むことになったり、休まないまでも、パフォーマンスが上がらなくなったりすることがよくおこります。この途方もないプレッシャーに押しつぶされることなく、思考を明瞭にし、集中力を高め、創造性を発揮するために効果があるとされているのがマインドフルネスです。

脳科学の発達により、効果が様々な研究機関で実証されてきたことで世界的に広がってきました。Google社内で「サーチ・インサイド・ユアセルフ」いうプログラムが評判になり、facebook、フォード、有名大学のビジネススクール、米軍などの組織で導入され、多くの人たちが瞑想をしています。日本でも、多くの本が出版され、NHKにも何回も取り上げられ、企業でも導入が始まっています。

今回の連続ワークショップでは、仕事をしている人たちが、マインドフルネスを知り実践できるように、様々な瞑想のトレーニングをしていきます。健康のために体を鍛えるように、心も鍛えましょう。少人数で参加者の要望に沿いながら、複数回の日程で行いますので、一番身につけやすいコースです。

## 参加者の感想

自分を見つめ直すきっかけになりました。初めてでも、どのように行っていくのがよくわかりました。自分を大切にすることを学んだ気がします。毎回同じメンバーと話ができることが楽しく、毎週楽しみにしている自分がありました。（Mai、保育士）わかりやすかった。繰り返し教えていただいた。コンパッションで他人の幸せを願うことで気持ちが穏やかに落ち着きました。

（きむあき、会社役員）

新しい世界に触れることができたので、今後やるべきこと、身につけるべきことが明確になった。自分について客観的に見れるようになった。自分が考えていることなどに気づけるようになった。（えんどうまめ、不動産営業リーダー）

マインドフルネスの世界を詳しく理解することができました。今後取り組むことでより心を落ち着かせ続けることができると思っています。（いっしー、教師）

だんだんと盛り上がっていくように感じて、最後が一番満足している。“今ここ”“ただ在る”“セルフコンパッション”“マインドフルリスニング”毎回参加するのが楽しみでした。（早ちゃん、エンジニア）

## Facilitator

広瀬 義浩 ファシリテーター  
スマイルコミュニケーションオフィス主宰  
LLCチーム経営 パートナー  
OD（組織開発）コンサルタント  
近畿大学非常勤講師  
企業、行政などで、チームづくりやリーダーシップなど研修行ったり、組織開発コンサルタントとして組織の中に支援者として入り組織の風土を改革している。  
また、公開講座で人間関係ワークショップを主催している。  
数社の企業でマインドフルネスのワークショップを提供中。



プログラムはHPで確認してください。

実習：座る瞑想、食べる瞑想、歩く瞑想、ボディスキャン、ジャーナリング、コンパッション瞑想、マインドフルリスニング、マインドフルな会話



問い合わせ： hirose@sumacom.com

申し込み： <https://sumacom.com/557>

主催：スマイル・コミュニケーション・オフィス

